

本学歯科衛生学科 2 年生の食生活状況と体調

Physical Condition and Dietary Life Circumstances of the Second Grade in Shonan Junior College

嶋野 浪江・工藤 絢子

Namie Shimano Ayako Kudo

(湘南短期大学 歯科衛生学科)

はじめに

国は国民の健康づくりに向けてさまざまな対策を打ち出している。2000 年には文部省(当時)・厚生省(当時)・農林省(当時)の3省合同により策定された「食生活指針」があるが、「何をどれだけ食べたらよいか」が具体的に示されなかったために、実生活で実践に結びつきにくかったと言われている¹⁾。同じく2000年に厚生労働省は「健康日本21」、「健康増進法」等を推進してきた。これらの策定を個人の行動変容につながるような具体的なものを求めて、厚生労働省と農林水産省により2005年にはコマのイラストを用いた『食事バランスガイド』²⁾の提示がある。“高い理想を追うよりも、ある程度の幅を許容しながら食事のバランスが大きく乱れている人たちの食事の改善につながるものであること”が基本的な考え方の一つである³⁾。食品群の摂取量のバランスを分かりやすく表現しているが、国民が摂取量を意識しながら食事をするようになるには、健康への意識改革が必須である。

人類の食生活を主たる食料で大別すると3類型になり、①はいも、果物を主要食料とする食生活、②は畜産物を主体とする食生活、日本は③穀物を主要食料とし、その中でも米を主体とするコメ食文化であった⁴⁾。しかし、食品流通機構の変化、多様化、外食産業の隆盛、特に若

年者の24時間型生活サイクルと外食の高利用、若い女性の痩せ願望等々、大きく食生活を変化させる条件が重なって、米食から小麦とくにパンと、それに伴い乳類、肉類の消費が増えて欧米型化が進んできた⁵⁾。

長期に亘って観察するならば、食生活が健康状態を支配する関係が有力になるといわれる⁶⁾。

特にこの2～3年、本学学生のなかに体調不良が理由の欠席が目立つように感じていることから、食生活状態を把握する目的でアンケート調査をした。

対象と方法

歯科衛生学科2年生123名に、前期某日の保健指導の授業終了時に趣旨を説明、表1を配布し、記入例に示すように、休日を除く3日間の食事内容(食材)を、時間を追って記録し、協力の得られる学生に提出してもらった。差し支えなければとして記名を求めたが、ほとんど無記名であった。回収枚数71枚、回収率56.8%であった。なお、男子学生が1名含まれているが、記名がなかったので合わせて集計した。

3日間9食を主食(炭水化物給源としての穀類)、主菜(タンパク質給源としての肉、魚、卵、乳製品、大豆製品)、副菜(野菜、食後の果物)の3食品群が入っているときには◎、主食と主

表 1 食生活と体調に関するアンケート

1. 食事調査

あなたが、土日を含まない3日間に口に入れたものすべてを時間系列で食品名を記入してください。分量の記入は要りません。

記入例 6:00 ご飯 味噌汁 (ワカメ、豆腐) 納豆 のり なすの漬物
 10:00 お茶 せんべい
 12:30 サンドウィッチ (パン、卵、レタス、ハム) 牛乳

時間	月	日	月	日	月	日
6:30						
12:30						
19:00						

2. 体調について

1) 高校時代に体調不良で欠席したことがある。

ある ない

ない 人は 2) ~

ある 人は ① 3年間の合計 おおよそ 日

② 主な症状を具体的に記述してください。

③ 原因がわかっていたらご記入ください。

2) 短期大学入学後、体調不良で欠席したことがある。 ある ない

ある 人は ① 入学以来、今日 (月 日) まで おおよそ 日

② 体調不良の具体的な症状をいくつでもご記入してください。

③ 考えられる原因がわかればご記入ください。

④ あなた自身、今後体調管理をどのようにしようと考えているか、
ご記入ください。

授業展開の参考にさせていただきます。差し支えなければお名前をご記入ください。

N o. 氏名 _____

ありがとうございました。

表2 食事内容別区分の基準

◎	炭水化物、タンパク質、野菜の3食品群を摂取している
	例 1. ご飯、目玉焼き、レタス、トマト、味噌汁
	2. ご飯、納豆、漬物(野菜とする)
	3. お弁当(とあったものは、タンパク質、野菜有とする)
	4. お好み焼き、チャーハン、ピラフ、カレーライス (タンパク質、野菜入りと見る)
	5. ハンバーガー・コロッケは、肉・野菜入りと見る
	6. 牛丼、親子丼
	7. サンドウィッチ(中に野菜、タンパク質あり)、牛乳
	8. パン、牛乳(豆乳、ヨーグルト)、サラダor果物のセット
	9. 野菜・焼豚が入っている麺類(チャーシュー麺、坦々麺)
	10. 海苔、食後の果物は野菜としてカウント
○	炭水化物、タンパク質、or炭水化物、野菜等の2食品群を摂取している
	例 1. ご飯、味噌汁
	2. パン、牛乳(豆乳)・パン、野菜ジュース
	3. 単にラーメン
	4. 天丼(海老天のみとして)
	5. きつねうどん
	6. おにぎり(天むす、ツナマヨ)
	7. キムチご飯、グラタン
	8. オムライス、ピザ
△	炭水化物のみ
	例 1. おにぎり(たらこ、おかか、カウントせず)
	2. ざるそば(薬味のねぎ、カウントせず)
	3. 食パン
	4. たぬきうどん
	5. 甘味食品、野菜サラダ、海藻スープの組み合わせ
	6. はるさめスープ
	7. パスタ
×	欠食、甘味食品・牛乳・果物・ジュース(オレンジ・トマト等)など単品のみ ・おにぎりの海苔は海藻・野菜に入れない ・ケチャップ、ゴマ和えのゴマはカウントせず

菜、主食と副菜、いずれか2食品群のときには○、主食群のみは△、欠食または甘み・牛乳・果物のみは×として分類した。さらに、1日3食合わせた場合の3つの食品群の有無を前述の◎～×で分類した。しかし、回収した用紙のなかには記入例のように確実に食材を記入できていないものもあり、それは一般的にこの献立にはこの食材が入っているという考えの元に分類した。

その代表例を表2に示す。

集計に当たって◎は3点、○は2点、△は1点、×は0点と点数化し、検討した。

朝食の欠食および、食品群の摂取状況について χ^2 検定を行った。

結 果

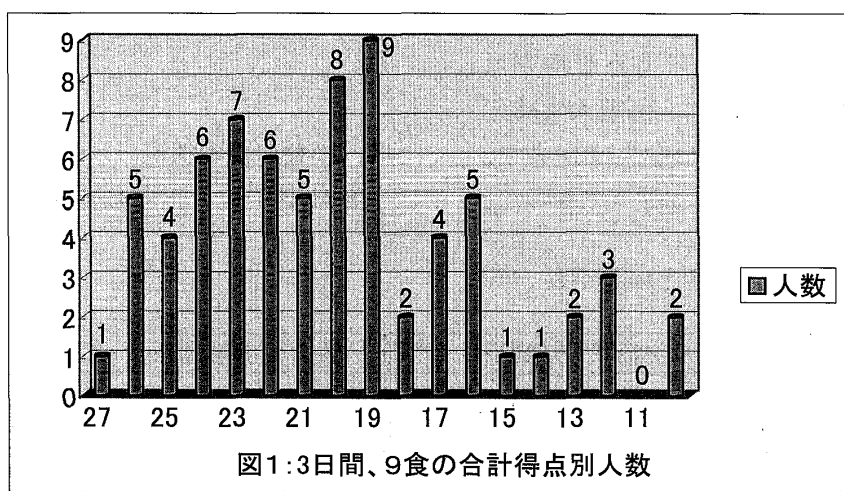
1. 学生の摂取状況

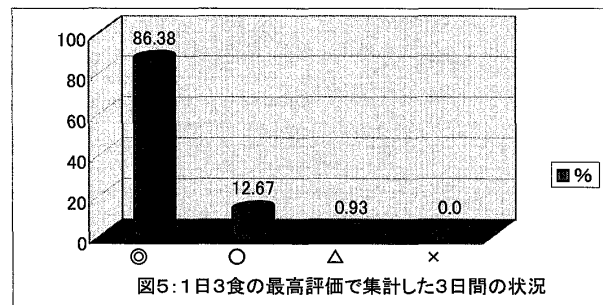
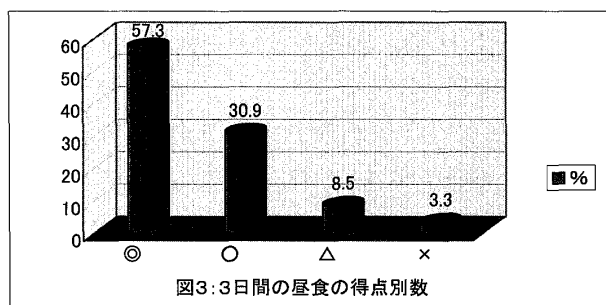
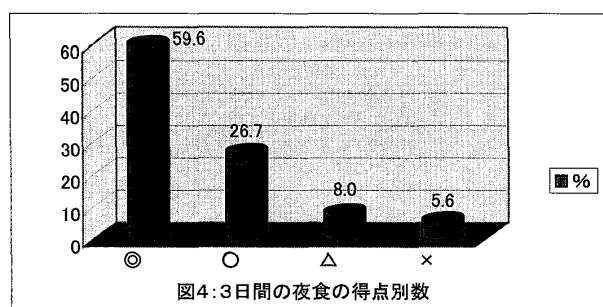
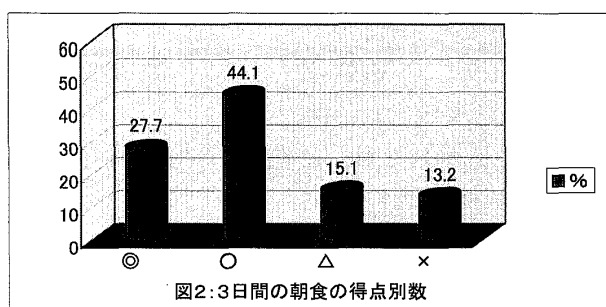
71名の3日間、9食の合計得点別にまとめたのが図1である。

得点19点の学生が最も多く9名であったが、平均点は20.07±4.14で、平均点以上の人数は42名、59%であった。

また、71名3日間の朝食、213食を食品群別摂取状況でみると、◎が59食・27.7%、○は94食・44.1%、△は32食・15.0%、×つまり、欠食または甘味・牛乳・果物のみ摂取している場合を含め28食・13.2%であった(図2)。そのうち、全く食物を口にしていないのは21食・14名の学生であり、4名は3日間とも欠食であった。

同じく、昼食をみると◎は122食・57.3%、○は66食・30.9%、△は18食・8.5%、×は7食・3.3%となり(図3)、夕食は◎は127食・59.6%、○は57食・26.7%、△は17食・7.9%、×は12食・5.6%であった(図4)。夕食は◎が1日のうちでもっとも多くなったが、△×の学





生は 13.6%と昼食より増加していた。

食品群のバランスを 1 日 3 食合わせた中で満たしているかどうか検討するため、1 日 3 食の内の最高得点を集計した (図 5)。その結果、3 日とも◎であった学生は 49 名・69.0%、それ以外の学生は 22 名・30.98%であった。また、22 名のうち 2 日が◎、1 日が○の学生が 17 名、3 日とも○の学生は 2 名、◎○△が 1 日ずつの学生 1 名、◎ 1 日○ 2 日の学生が 2 名であった。

2. 体調不良による欠席経験と摂食状況

高校時代および短期大学時代ともに、あるいはいずれかで体調不良による欠席のある学生は 53 名、その学生の 3 日間 9 食の得点平均点は 19.9 ± 4.3 となった。高校時代、短期大学時代ともに体調不良による欠席がない学生は 18 名で、3 日間 9 食の得点平均点は 20.4 ± 3.3 であった。

短期大学時のみでみると、体調不良による欠席のある学生は 31 名・9 食の得点平均は 19.9 ± 4.4 、体調不良による欠席のない学生は 40 名・9 食の得点は 20.2 ± 3.79 であり、いずれも有意差はなかった。

次に、3 日間の朝食の摂取状況に焦点を絞ってみると (表 3)、3 日のうち 1 日でも欠食があった学生は 14 名、そのうち 11 名は体調不良で欠席していた。しかし、一方では朝食を摂取していても体調不良による欠席者は高校・短大時代を合わせると 42 名、短大時のみで見ても 23 名もあり、朝食の欠食の有無と体調不良による欠席との関係は、 χ^2 検定で有意差は見られなかった。

3. 間食の摂取状況

3 日のうち 1 回でも間食をとっていた学生は

表 3 朝食の欠食と体調不良

朝食の欠食	高校・短大時代の体調不良・欠席			(人)		
	あり	なし	合計	あり	なし	合計
あり	11	3	14	8	6	14
なし	42	15	57	23	34	57
合計	53	18	71	31	40	71

21名、約1/3の学生はなんらかの間食摂取をしていた。その内容は、アイス・チョコ・ドーナツ・ケーキ・パフェ・ゼリー・クッキー・フライドポテト・せんべい・サンドウィッチ等であった。

4. 21:00 過ぎの摂食状況

21:00 から 24:00 の間に間食あるいは夕食をとっていた学生は 19 名であった。間食の内容は前述にほぼ同様であるが、夕食の内容として、スパゲッティ・焼きそば・焼きうどん・寿司等々であった。また、この時間帯に摂取していた 19 名中、10 名が朝食について△または×であった。

5. 体調不良の原因・症状

高校時代・短期大学時代を通してみると風邪・インフルエンザが最も多く、その影響によるものかと思われる頭痛、高熱、腹痛、嘔吐などであり、その日数は 2 日から最高 30 日が 2 名もあった。その他には扁桃腺炎、貧血、生理痛、腰痛、精神的ストレスによる胃潰瘍、下痢、疲労、そして妊娠・墮胎もあった。

6. 学生の体調管理に対する考え

体調不良による欠席経験者に体調管理に対する考えを求めたところ、「朝食をとる、野菜をとる、色々な食物から栄養を摂取する、鉄分をとる」など、食生活を見直すことの必要性および、「早寝早起き、よく寝る、体を休める、ストレスを発散させる、無理をしない」等、生活行動を自己管理する必要性を記述していた。

また、「風邪の引きにくい体づくりをする、腰周りの筋肉を鍛える」など、自分の状態に合わせた記述もあった。

考 察

食事の評価は大変複雑でエネルギー評価か、栄養バランス・質の評価か、同じく野菜でも緑黄色野菜、その他の野菜、タンパク質も動物性

か植物性かその摂取量は、など細部の評価を行い、個人の食生活指導の資料にする⁷⁾ 専門的な方法があるが、今回我々は、大まかに 3 食品群のみ注目して短期大学生の食生活状況を把握し、体調不良による欠席との関連の有無を知る目的でアンケートによる調査を行った。

食生活の調査に関しては、親元からの通学、一人世帯、アルバイトの有無、部活動等の学生の生活環境が大きく影響するであろうと思われるが、その点について調査していない状態で考察する。

図 1 に示すように、71 名の 3 日間 9 食の合計得点は、最高の 27 点・1 名から 10 点・2 名まで幅広く分散していたが、平均点が 20.1 ± 4.1 であり、この得点を 9 食に分割して考えるならば、各食で 2 食品群あるいは 3 食品群を摂取していることと理解できる。

同様に、1 日のなかで 3 食品群を摂取している学生の割合が 69.0% おり、残りの学生 22 名のなかでも 3 日間のうち、1 日も 3 食品群を摂取していない学生はいない。『食事バランスガイド』の基本的考え“高い理想を追うよりも、ある程度の幅を許容しながら食事の改善につなげる”³⁾ の視点から見れば、摂取内容としてまずまずな状態の集団であるといえる。

朝食の摂取状況は、71 名の 3 日間・213 食中、◎～○（3～2 の食品群摂取）は、71.8% であり、△（1 食品群摂取）は 15.0%、残り 13.2% に欠食者がいた。

本調査の欠食基準は表 2 に示すように、甘味・牛乳・果物のみを食べていた場合も欠食に分類しているので判定基準は厳しいが、平成 16 年度の『国民健康・栄養調査報告』に示されている、20～29 歳の女性の朝食欠食率 22.0%、一人世帯の女性の場合は 29%⁸⁾ と比較して欠食率は低い。

平成 3 年の本科学生の食生活調査における朝食の欠食状況は、調査期間が連休が含まれていたにもかかわらず、3 日間とも欠食していたの

は2名のみで、国民栄養の現状と比較し、好ましい結果であり、これは入学時のオリエンテーションや、保護者へのガイダンスが効を奏しているのではないかと記述している⁹⁾。本調査は休日を含まない日を指定しており、平成3年の調査とは比較できないが、『国民健康・栄養調査報告』と比較して、良好な状態はやはり、入学時および2年生進級時のオリエンテーションで、実習の多いカリキュラムをきちんと修得するためには体調管理、なかでも朝食の摂取が大切であることを強調している成果と推測できる。それは、チューター生との面談から2年生になると実習がハードになり、実感として“食事をきちんとしなければ”と意識するようになっていくことが伺える。しかし、一部学生にはアルバイトや友達付き合い等から、夜更かしをし、21:00以降の食物摂取となり、結果として朝食の不十分状態が生じているものと思われる。

「朝食をとる方が勉強ができる」などと朝食の大切さを再認識する動きが出ており、学生に朝食を食べる習慣をつけてもらおうと、某キャンパスで朝食を提供する試みが行われた¹⁰⁾。子どもの朝食の欠食は増加傾向にあり、朝食の欠食は1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給不十分は体調が悪くなるなどの問題点が指摘されており、子どもの頃から朝食を摂る習慣づけをしていく必要がある¹¹⁾といわれている。さらに、自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人は20～29歳の女性では、74.7%との報告¹²⁾や、欠食がない人ほど栄養素は足りている¹³⁾といわれている。

これらのことから、本学学生の朝食摂取状況を早くから把握し、指導していく必要がある。特に、一人世帯学生には、知識を与えるだけでなく、学生食堂で朝食を摂取可能にする環境整備等の対策が必要と考えられる。

昼食の摂取状況は、◎～○の学生は88.2%と

なり、朝食よりも内容が良い状態になっている。これは、親元から通学している学生は弁当持参が、または一人世帯学生は学生食堂の利用やコンビニエンスストアの弁当等により、2～3食品群の摂取できる状況が整ってきているからと思われる。保護者の生活習慣や食習慣に関する意識が小学生の生活習慣形成に与える影響は大きく、食習慣では調理者の食意識の高い者に「朝食に主菜と副菜が整っている」といわれているが¹⁴⁾、短大生とて保護者に頼る点では同様であろう。

夕食には3～2食品群の摂取は86.3%と昼食より少し低くなったが、◎の3食品群を摂取している割合が増加しており、夕食に重点をおく日本の食生活パターンの現れと受け止めている。食事を共にする家族や友人がいる人はどの年代においても、質・量ともにきちんとした食事をする人が多い¹⁵⁾との報告がある。今回は改めて生活環境を調査していないが、入学時の学生の生活環境から推測して、家族とともに夕食をいただく、たとえ食べる時間帯が少しずれても家族の準備した食事によって◎の食事が可能になっているものと思われる。しかし、△×の学生が昼食よりもわずかながら増えており、これは一人世帯学生が友人と間食をしながらのおしゃべりに食事のタイミングをはずす、あるいは親元からの通学であっても、アルバイトに忙しく、手抜き食事となるなどが考えられる。そしてこの学生が21:00以降の摂取である人ほど翌日の朝食に影響し△×の食事内容になるという悪循環になっているのである。

学生という本分を中心に、国家試験を見据えた良好な生活行動の習得こそ、将来、医療人としての健康維持につながることを意識づけることが、歯科衛生士教育の側面であろう。

調理する手間を必要としない持ち帰りのできる寿司・弁当・惣菜などを中食という言葉で使い分けられているが¹⁶⁾、一人分の惣菜がパック販売され、中食産業を上手に利用することによ

り、栄養素の面からもある程度コントロールできる社会環境でもあるので、学生への食生活指導に利用し、実行可能な指導を心がける必要がある。この指導は科目のなかで実施することは困難なので、最終的にはチューターに委ねることになるのかもしれない。

結 論

体調不良による欠席が目立つことから、学生の平日3日間の食生活状況をアンケートにより調査した。

1. 食事内容および朝食の欠食と体調不良による欠席との間に統計的有意差はなかった。
2. 体調不良による欠席経験は43.7%とおおよそ2人に1人に見られた。
3. 朝食の欠食率は『国民健康・栄養調査報告』より低かったが、21:00以降に摂取する学生に朝食の欠食が目立った
4. 主食・主菜・副菜の整った◎の食事は夕食にもっとも多く、夕食に重点を置く日本型食生活が伺えた。
5. 体調不良の原因は風邪・インフルエンザが最も多く、学生自身は体調管理の重要性を認識してはいた。

以上のことから、健康な体は幼少児期から培われるものであり、体調管理は食生活のみならず、日々の無理な生活行動に一因があると考え、学生指導に留意することが大切である。

文 献

- 1) 吉池信男：食生活指針／啓発普及および栄養教育のための視覚的媒体の目的と考え方、臨床栄養、97、285－290、2000
- 2) フードガイド検討会：〔フードガイド（仮称）検討会報告書〕食事バランスガイド（2005）

厚生労働省、農林水産省URL <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

- 3) 吉池信男：わが国の新しい食事指針媒体“食事バランスガイド”の考え方と活用、月間食生活、99（12月号）、79～85、2005
- 4) 豊川裕之：食生活の現代的課題、21～22、放送大学教育振興会、東京、1996
- 5) 豊川裕之：食生活の現代的課題、再掲、81～82
- 6) 豊川裕之：食生活の現代的課題、再掲、169
- 7) 山口蒼生子、神田 晃、金子 俊：食事調査方法・評価とまとめ方、7～22、家政教育出版社、東京、2004
- 8) 厚生労働省：平成16年度「国民健康・栄養調査報告」、46、第一出版、東京、2004
- 9) 嶋野浪江、金子ケイ子：短大女子学生の食生活の実態、日本歯科衛生士会学術誌、20（2）、23～28、1991
- 10) 読売新聞朝刊：無料朝食に行列、2006、10月19日（木）
- 11) 農林水産省：我が国の食生活の現状と食育の推進について、4、<http://www.maff.go.jp/syokuiku/kikakubukai.pdf>
- 12) 厚生労働省：平成16年度「国民健康・栄養調査報告」、再掲、192
- 13) 生活情報センター編集部：食の安全と健康意識データ集 2005、161、株式会社、生活情報センター、東京、2005
- 14) 森脇弘子、小田光子ほか：小学生の食生活・生活習慣に及ぼす調理担当者の意識、栄養学雑誌、64（2）、87～96、2006
- 15) 厚生労働省：平成16年度「国民健康・栄養調査報告」、再掲、189
- 16) 豊川裕之：食生活の現代的課題、再掲、85